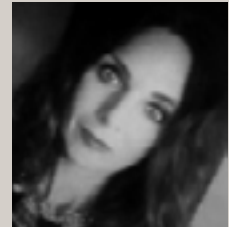


# DEIN PERSÖNLICHES VERWÖHNPROGRAMM

Hallo, mein Name ist Brigitte und ich bin mit Begeisterung und Leidenschaft SPA-Leiterin im Charmehotel friedrich. Nach meiner Ausbildung habe ich neben mehreren Praktika selbständig in verschiedenen Hotels in Südtirol gearbeitet. Ich freue mich sehr, nun bei Katja und Christof mein berufliches Zuhause gefunden zu haben.

Du und die Entspannung. Auf viele wohltuende und genussvolle Momente im friedrich!



Ich freue mich darauf,  
dich verwöhnen zu dürfen!

*deine Brigitte*

## ÖFFNUNGSZEITEN

Das **OUTDOOR Wohlfüh-Becken** ist **ganztägig nutzbar und wird ganzjährig beheizt**. Bei geschlossener Plane einfach den Schlüssel an der Holzbank außen am Poolende umdrehen.

### SAUNAWELT

täglich geöffnet

Sommer: 14:00 bis 19:00 Uhr

Winter: 13:00 bis 19:00 Uhr

Über die Treppe in der zweiten Etage sind **SAUNAlta, Ruhe-  
raum, Dampfbad, Infrarotkabine und Kneipp-Tretanlage** erreichbar. Die Infrarotkabine kann gern ganztägig benutzt werden.

### RECHTZEITIG RESERVIEREN:

Katja und Brigitte stehen gern jederzeit für Terminvereinbarungen und Beratungsgespräche zur Verfügung. Um deine Behandlungswünsche erfüllen zu können, bitten wir um frühzeitige Anmeldung.

### KLEIDUNG:

Bitte komm 5-10 Minuten VOR deiner gebuchten Behandlung im Bademantel, ohne Schmuck und Wertgegenstände in die zweite Etage am Wellness-Infopoint. Dort wirst du von Brigitte abgeholt. Gerne stellen wir für die Massagen Einwegslips zur Verfügung.

### GESUNDHEIT und SCHWANGERSCHAFT:

Bitte informiere uns bei der Buchung einer Behandlung über gesundheitliche Beschwerden, Krankheiten oder deine Schwangerschaft.

## SPA-ETIKETTE

### STILLE IST WERTVOLL

Unser Wellnessbereich ist ein Ort der Erholung und der Ruhe. Bitte unterstütze uns dabei, die Stille zu wahren, indem du deinem Mobiltelefon eine Auszeit gönnst und dich im Flüster-ton unterhältst.

**Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren haben keinen Zutritt in die SAUNAlta und den Panorama-Ruheraum.**

Unsere Saunawelt ist ein Nacktbereich, aber bitte vergiss nicht, beim Saunieren ein Handtuch unter den gesamten Körper zu legen! Nutzung des Pools bitte nur in Badekleidung. Unserer Umwelt zuliebe gehen wir sparsam mit frischen Handtüchern um. Danke für deine Unterstützung dabei. Das Reservieren der Liegen ist nicht erlaubt.

### STORNIERUNG der BEHANDLUNG:

Auch im Urlaub kann mal was dazwischen kommen.

Damit wir unsere Spa-Termine dennoch bestmöglich timen können, bitten wir dich, uns eine eventuelle Absage mindestens 24 Stunden vorher mitzuteilen. Bei kurzfristiger Absage und Verspätung berechnen wir den vollen Behandlungspreis.

### BEZAHLUNG:

Im Normalfall wird deine Behandlung ganz einfach mit auf die Hotel-Rechnung gesetzt. Du kannst aber natürlich auch direkt nach der Anwendung an der Rezeption zahlen.

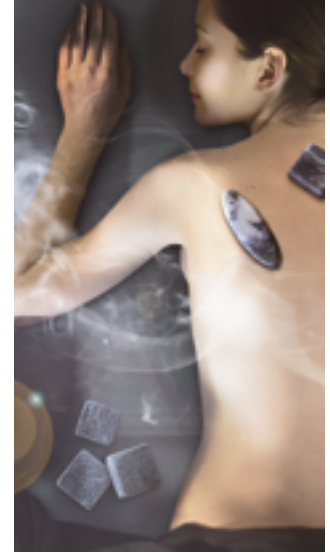
# exklusiv SILBERQUARZIT

NATÜRLICH\_REGIONAL\_NACHHALTIG

Wieder zu sich selbst finden und wieder ganz bei sich sein... mit Hilfe unseres Heilsteins, dem einzigartigen Silberquarzit aus Südtirol. Conny Schwitzer, die Ideenträgerin der Urstein-Massage entfacht das Feuer in den Menschen, denen danach ist „mehr spüren zu wollen“.

Und wir sind unglaublich stolz, als einziger Betrieb in Welschnofen und einer der wenigen im ganzen Land, die Anwendungen rund um den Silberquarzit anbieten zu dürfen. Zusammen mit Experten der traditionellen Alpenlehre, hat Conny Schwitzer die Silberquarzit-Ursteinmassage entwickelt und schafft es, Begeisterung auszulösen, wann immer sie von der Wirkung des Silberquarzits, der Kräuter, der Essenzen und Öle berichtet. Ihre ehrliche und glaubwürdige Art und die Reinheit, Echtheit und Qualität des Produkts haben uns im Charmehotel friedrich sofort überzeugt!

Connys Botschaft: Alles wurde uns zur Freude erschaffen! Die Erde gibt uns alles, was wir brauchen. Die 4 Ur-Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft und die grandiose Schöpfung der Natur. Alles steht in Symbiose zueinander und ist über energetische Bahnen miteinander verbunden.



## MASSAGE

### SILBERQUARZIT®

Eine Reise in die Welt der Entschleunigung, in eine Welt die unsere Achtsamkeit schärft, in eine Welt zwischen Wachen und Träumen. Tiefes LOSLASSEN und MAXIMALES ENTSPANNEN des vegetativen Nervensystems. Spüre die enorme Kraft dieses Urgesteins, das einen besonders hohen Anteil an Quarz und seltensten Edelsteinkristallen, wie Bergkristall, Turmalin oder Zirkon aufweist. In Verbindung mit einem Räucherritual mit dem Südtiroler Weihrauchbaum und mystischen Ursteingesängen, wirkt dieses Massageritual unglaublich entspannend und führt in einen Zustand tiefer Gelassenheit. Nach den Lehren der traditionellen Südtiroler Volksheilkunde wurden spezielle Blütenessenzen aus Wildkräutern und wärmende alpine Baumöle ausgesucht. Diese wirken stoffwechselanregend und aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Die Wirkung dieser authentischen Massage: extrem entspannend bis energetisierend. Silberquarzit wird exklusiv nur in Südtirol abgebaut. Das Gestein hat eine erhöhte Wärmeleitfähigkeit im Verhältnis zu anderen Natursteinen. Ein medizinisches Gutachten klassifiziert den Silberquarzit sogar als „zur Gruppe der Heilerden gehörig“.

**70 Minuten** Entspannung der besonderen Art: Euro 110,00

## REINIGUNGSRITUAL

### SILBERQUARZIT®

Durch den hohen Quarzanteil wurde der Silberquarzit balneomedizinisch als Heilerde ausgezeichnet. Bei diesem Reinigungs-Zeremoniell wird dein Körper tiefengereinigt und gestrafft, dein Stoffwechsel aktiviert, und deine feinstofflichen Energiezentren von belastenden Substanzen befreit. Der Duft von Lärchenharzen und hochalpinem Bergwacholder sowie spezielle Ursteingesänge unterstützen dich bei geplanten geistigen und körperlichen Veränderungen.

Du fühlst dich freier, hast einen verbesserten Zugang zu deinem Inneren und nimmst deine Umgebung achtsamer wahr. Energetische Reinigung und tiefgehende Motivation für das Umsetzen neuer Vorhaben.

**70 Minuten** Wohlbefinden pur: Euro 110,00

## RÜCKENMASSAGE

### SILBERQUARZIT®

Die Silberquarzit Massage beginnt mit einem wohltuend warmen Rückenwickel, der dich vom ersten Moment an alle deine Alltagslasten vergessen lässt.

Die darauffolgende, von sieben Expertinnen entwickelte manuelle Massagetechnik, löst jede Verkrampfung und Verspannung der Rückenmuskulatur. Diese ganzheitliche Behandlung wurde nach Grundlagen der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) konzipiert. Es kommen dabei verschiedene tiefenentspannende, entlastende und kräftigende Anwendungen zum Einsatz - allesamt mit dem Ziel, deine innere Urkraft zu aktivieren. Die verwendeten Produkte sind wildgewachsen, regional, naturrein und von Demeter geprüft.

Der Rücken steht symbolisch für die Unterstützung im Leben, die Zentrale unseres Körpers. Kräftige Druckgriffe mit dem wertvollen Silberquarzit Urstein und Energiearbeit mit dem weißen, basischen Silberquarzit-Kristallpuder befreit dich von Altlasten und schenkt dir neue Kraft und Energie.

**50 Minuten:** Euro 85,00



## MINERAL FEET DETOX

### SILBERQUARZIT®

Diese wohltuende Behandlung bewirkt eine Entsäuerung und Entschlackung der Füße und eignet sich vor allem für Menschen, die täglich ihre Füße stark belasten. Sehr zu empfehlen bei starker Hornhautbildung, brennenden Füßen, Einschlafschwierigkeiten und allgemeiner Kraftlosigkeit.

- \_ Bergwacholderräucherung, anregende Wildkräuter-Pads
- \_ Aktivieren des inneren Alchimisten, der Selbstheilungskräfte
- \_ aufsteigendes, traditionelles Fußbad
- \_ kräftige, gezielte Fuß- und Wadenmassage mit basischem Peelingeffekt
- \_ befreit und erleichtert stark belastete Füße und übersäuertes Fußgewebe

**25 Minuten** REINE Entsäuerung für die Füße: Euro 59,00

**50 Minuten** Entsäuerung Füße-Geist-Seele: Euro 89,00

## MINERAL FEET DETOX

### SILBERQUARZIT®

Diese wohltuende Behandlung bewirkt eine Entsäuerung und Entschlackung der Füße und eignet sich vor allem für Menschen, die täglich ihre Füße stark belasten. Sehr zu empfehlen bei starker Hornhautbildung, brennenden Füßen, Einschlafschwierigkeiten und allgemeiner Kraftlosigkeit.

- \_ Bergwacholderräucherung, anregende Wildkräuter-Pads
- \_ Aktivieren des inneren Alchimisten, der Selbstheilungskräfte
- \_ aufsteigendes, traditionelles Fußbad
- \_ kräftige, gezielte Fuß- und Wadenmassage mit basischem Peelingeffekt
- \_ befreit und erleichtert stark belastete Füße und übersäuertes Fußgewebe

**25 Minuten** REINE Entsäuerung für die Füße: Euro 59,00

**50 Minuten** Entsäuerung Füße-Geist-Seele: Euro 89,00

# entspannende MASSAGEN

ANFASSEN IST SIMPEL, BERÜHREN IST KUNST

## ZIRBE

### ENTSPANNEND

Sanfte Massagegriffe in Kombination mit der Kraft des ätherischen Zirbenöls, hilft beim Entspannen und Loslassen.

**50 Minuten** Ganzkörpermassage: Euro 62,00

**25 Minuten** Teilmassage: Euro 42,00

## TREHS® – LATSCHENÖL

### ANREGEND

Die Essenz des aus dem im Sarntal in Südtirol gewonnenen Latschenkieferöl in Kombination mit einer anregenden Massage sorgt für geistiges und körperliches Wohlbefinden.

**50 Minuten** Ganzkörper: Euro 62,00

**25 Minuten** Teilmassage: Euro 42,00

## TWO IN ONE

eine Kombination aus Fußreflexzonenmassage und Rückenmassage. Die Reflexzonen an den Fuß-Sohlen werden stimuliert und geben die Reflexe an die jeweiligen Zonen am Rücken weiter. Die anschließende Rückenmassage löst Verspannungen

**50 Minuten:** Euro 65,00

## BERGKRÄUTER

### STEMPELMASSAGE

Derzeit absolut im Trend - völlig zurecht! Der Körper wird mit erwärmten Kräuterstempeln massiert. Dabei lösen sich die wertvollen Wirkstoffe der Kräuter und können sich entfalten. Die Wirkung der einzelnen Kräuter ist dabei sehr vielseitig. So befreit die Inhalation der Kräuteraromen die Luftwege. Viele Kräuterstempel haben eine antiseptische und antitoxische Wirkung. Spezielle Klopf- und Streichbewegungen lockern die Muskulatur und sorgen für wohlige Entspannung.

**25 Minuten:** Euro 50,00

**50 Minuten:** Euro 89,00

## VITALSTONE

### MASSAGE

Von der Energie der Steine, zur Harmonie für Körper und Geist. Ein Ritual aus Entspannungsmassage und der Wirkung von warmen Basaltsteinen sowie wertvollen ätherischen Ölen. Durch die angenehme Wärme öffnen sich die Energiezentren, die Chakren. Dabei werden Geist und Seele von negativen Einflüssen befreit und der gesamte Organismus mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen. Diese Behandlung bewirkt tiefe Entspannung und erzeugt das Gefühl von ganzheitlicher Harmonie. Bei der Vitalstone Massage werden warme Basaltsteine vulkanischen Ursprungs auf die verschiedenen Chakren gelegt. Das Lymphsystem wird durch ätherische Öle aktiviert und so die Entgiftung des Körpers angeregt. Die Anwendung schenkt spürbare Vitalität und ein neues Körperbewusstsein.

**25 Minuten:** Euro 50,00

**70 Minuten:** Euro 89,00

## MONDHOLZ

### VITAL-MASSAGE

In den Alpen trägt die Zirbelkiefer (Pinus Cembra) auch den schönen Beinamen „Mondholz“, da ihr wertvolles, duftendes Holz traditionell nur in den Wintermonaten und streng nach dem Mondkalender geschlagen wurde. Seit jeher schätzt man in den Alpentälern die schlaffördernde, beruhigende und puls-senkende Wirkung des Mondholzes.

Bei dieser besonderen Massage kommen erwärmte Zirbenstäbe und Zirben-Massagemilch zum Einsatz. Die wertvollen Wirkstoffe dringen tief in die Muskelschicht ein, verbessern die Durchblutung des gesamten Körpers, fördern den Energiefluss und lösen Verspannungen und Blockaden.

**50 Minuten:** Euro 80,00

**20 Minuten:** Euro 46,00

*Pssst!* Die Betten in unseren Suiten sind aus Mondholz!  
Und auch in unserer SAUNA und unserem neuen Panorama-Ruheraum findest du das wunderbare Holz wieder!

## FRIEDRICHS RÜCKEN-MASSAGE

Eine wohltuende Massage mit Elementen des SHIATSU, bei dem die Selbstheilungskräfte aktiviert, Blockaden gelöst werden und die Energie wieder frei fließen kann.

### MOXIBUSTION (MOXEN)

Mit einer „Zigarre“ aus Kräutern und Beinwell (wirkt schmerzlindernd) werden Verspannungen gelöst und Schmerzen gelindert.

### SCHRÖPFEN

Durch das Ansaugen der Schröpfglocken wird das Bindegewebe gelockert, der Stoffwechsel angeregt, Giftstoffe abtransportiert und der Lymphfluss angeregt.

**50 Minuten:** Euro 75,00

## WOHLTUEND FÜR

## BEANSPRUCHTE BEINE

Wohltuende Massage, bei der die Muskeln nach sportlicher Betätigung gelockert werden. Sie fühlen sich wieder leicht und frisch an. Anschließendes Eincremen mit der passenden SPORTCREME aus unserer Thres® Pflegelinie mit Essenzen aus der Latsche machen die Anwendung komplett.

**45 Minuten:** Euro 60,00

---

# friedrich Deals

## ZEIT FÜR MICH

- \_ Silberquarzit Ursteinmassage - 70 Min
- \_ Gesichtsbehandlung Dr. BOOS, die Klassische - 60 Min
- \_ 1 Peeling - 25 Min

**statt Euro 225,00 - nur:** Euro 200,00

## FÜR DEN MANN

- \_ 1 Teilmassage Rücken - 25 Min
- \_ 1 Boos Gesichtspflege, Die KLASSISCHE - 40 Min

**statt Euro 122,00 - nur:** Euro 105,00

## WOHLBEFINDEN TOTAL

- \_ Bergsalz-Peeling
- \_ Mondholz-Packung - ca. 75 Min

**statt Euro 90,00 - nur:** Euro 85,00

## FÜR DEN AKTIVEN

- \_ 1 Urkraft-Rückenmassage - 50 min
- \_ 1 Mineral FEET Detox - 25 min
- \_ 1 Massage für beanspruchte Beine - 25 min

**statt Euro 186,00 - nur:** Euro 166,00

## URSTEIN SILBERQUARZIT DEAL

### ALLE GUTEN DINGE SIND DREI

Die Kombination aller drei Silberquarzit-Anwendungen ist eine wahre Wohltat für Körper und Geist! Dein Wohlbefinden wird sich merklich steigern und du wirst spürbar gestärkt, voller neuer Energie und in innerer Balance in den Alltag starten.

- \_ 1 Reinigungsritual - 70 Min.
- \_ 1 Urstein Silberquarzit Massage - 70 Min.
- \_ 1 Urkraft Rückenmassage - 50 Min.

**statt Euro 305,00 - nur:** Euro 280,00

Gerne auch als Paar buchbar!

## KÖRPERBEHANDLUNGEN

### PEELING

#### BERGSALZ AROMA-PEELING

Durch das Bergsalz wird die Haut mit wertvollen Mineralstoffen versorgt. Wir verwenden eine Ölmischung mit verschiedenen Essenzen. Das Ergebnis: eine samtweiche Haut. Brigitte wählt für dich eine Essenz aus, die deinen individuellen Bedürfnissen entspricht.

**25 Minuten:** Euro 35,00

### ALPEN-FANGO

Reichhaltige Packung mit Pflanzen-Extrakten, löst Glieder-  
spannungen, gleicht Elastizitätsmängel aus. Wirkt entschlackend und entgiftend, sorgt für Entspannung der Muskulatur.

**50 Minuten:** Euro 60,00

### MONDHOLZPACKUNG

Feuchtigkeitsspendende, entspannende Packung für samtweiche Haut. Ideal nach Sonnenbädern.

**50 Minuten:** Euro 55,00

## GESICHTSPFLEGE

### DIE SCHNELLE

#### DR. BOOS GESICHTSBEHANDLUNG

TIEFENREINIGUNG | LOTION | WASCHUNG nach Kneipp  
KURZMASSAGE von Gesicht, Hals und Dekolleté, NATURPEELING | abschließende PFLEGE

**30 Minuten:** Euro 50,00

### DIE KLASSISCHE

#### DR. BOOS GESICHTSBEHANDLUNG

TIEFENREINIGUNG | LOTION | WASCHUNG nach Kneipp  
MASSAGE von Gesicht, Hals und Dekolleté, Schulter | NATURPEELING | PACKUNG | FLUIDUM | abschließende PFLEGE

**60 Minuten:** Euro 80,00

### DIE CHARMANTE

#### DR. BOOS GESICHTSBEHANDLUNG

TIEFENREINIGUNG | LOTION | WASCHUNG nach Kneipp  
große MASSAGE von Gesicht, Hals und Dekolleté, Schulterbereich, NATURPEELING | PACKUNG | FLUIDUM | PFLEGE

Packung:

Meersalz-HANDPEELING, HANDMASSAGE mit Sanddorn-Creme Packung

**90 Minuten:** Euro 100,00

### KIDS BEAUTY (BIS 15 JAHRE)

#### DUFTENDE AROMA MASSAGE FÜR MÄDCHEN

**25 Minuten:** Euro 39,00

#### SPORT-MASSAGE FÜR JUNGS

**25 Minuten:** Euro 39,00